

【米粉レシピ②】 管理栄養士が教える！ 米粉で作るスイーツ2種

早いもので、いよいよ年末が近づいてきました。これからクリスマスシーズンに入り、クリスマスケーキを作る方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ケーキなどのお菓子を作る際小麦粉で作ることが一般的だと思いますが、小麦粉の代わりに米粉を使うことでグルテンフリーな上、栄養価の高いスイーツを作ることができます。今回は米粉を使ったスイーツとして、とても簡単に作れるビスコッティと、クリスマスケーキにもアレンジできるガトーショコラの2種類をご紹介します。

★米粉の栄養素については、「【米粉レシピ①】 管理栄養士が教える！グルテンフリーの米粉を使ったお菓子」の記事をご覧ください。

◆ザクザク ビスコッティ



【材料】	10本くらい	
米粉		70g
全粒粉		20g
卵		1個
牛乳	卵と合わせて80mlになるように	
グラノーラ（他のシリアルでもよい）		50g

【作り方】

- ① オーブンを180度に予熱しておく
- ② 秤（はかり）に器を置き、その中に食品用のビニール袋をセットする。ビニール袋の中に米粉と全粒粉小麦粉をはかり入れる
- ③ ②のビニール袋に空気を入れ軽く振って粉を混ぜ合わせる（粉がこぼれないように口をおさえておきましょう）
- ④ ③にさらにグラノーラをはかり入れ、軽く振って混ぜ合わせる
- ⑤ 計量カップに卵を割り入れ、牛乳を加えて80mlになるようにする
- ⑥ ④に⑤を入れてビニール袋の上からよくもみ合わせ、ひとまとまりになるようにする
- ⑦ ビニール袋のまま1cmの厚さの長方形にのばし、成型する
- ⑧ ⑦をビニール袋から取り出し、180度に熱したオーブンで20分焼く
- ⑨ 取り出したら熱いうちに1cm幅に切る
- ⑩ オーブンを160度に下げて予熱する
- ⑪ ⑨の断面を上に向けて160度のオーブンで20～30分焼く
- ⑫ 焼き終わったらオーブンから出して冷やす（さらにカリッとさせたい場合はオーブンの中に30分ほど置いたままにする）

今回のレシピには砂糖を入れていないので、グラノーラの甘さだけのビスコッティです。米粉をはじめ素材の美味しさを感じることでできる一品になっています。甘いビスコッティを作りたい時は砂糖を10～30g程度増やしてみてください。加えるシリアルによっても甘さが変わります。

砂糖を20gとフルーツグラノーラを入れたビスコッティも作ってみました。甘さ控えめが好きなら私には結構甘かったです。甘さは好みによって異なるので、自分好みの配合を探してみるのも楽しいですよ。

袋の中で混ぜるので洗い物が少ないですし、とっても簡単にできます。シリアル以外にもアーモンドやクルミなどのナッツ類を入れても美味しくいただけます。その場合はお好みによって少し砂糖を加えてみてくださいね。

◆ガトーショコラ



【材料】	直径 18cm
米粉	60g
純ココア	30g
チョコレート	100g
バター	50g
卵	4個
砂糖	80g
生クリーム	50ml

【作り方】

- ① オーブンを180度に予熱しておく
- ② 卵は室温に戻し、卵白と卵黄に分けておく
- ③ チョコレートは刻んでバターと一緒に器に入れ、レンジで加熱して溶かしておく
- ④ 卵黄に砂糖を分量（40g）入れてよく混ぜ、③を加えてさらによく混ぜる
- ⑤ ④に生クリームを少しずつ加えながら混ぜる
- ⑥ ⑤に米粉と純ココアを入れてゴムべらでサックリと混ぜる
- ⑦ 別のボウルを用意し、卵白に砂糖の残り半分（40g）を入れて、泡立て器でピンッと角が立つまでしっかりと混ぜる
- ⑧ ⑥に⑦の分量を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、残りの⑦を入れて泡が消えないようにゴムべらで軽く混ぜる
- ⑨ ⑧を型に流し入れて180度のオーブンで25～30分程焼く
- ⑩ お好みに上に粉砂糖をかけて完成

卵白を泡立てる泡立て器、またはボウルに水分や油分などがついてると卵白が泡立ちにくくなりますので気を付けてください。よく洗って乾燥させたものを使うとしっかりと角が立つメレンゲが作れますよ。

チョコレートをビターなものにすると大人なガトーショコラに、またミルクチョコレートを使うと子どもたちにも嬉しい甘いガトーショコラになります。我が家の子どもたちはビターなケーキの方が好きなので、今回はビターとミルクチョコレートを半々にして作ってみました。好きな味によってアレンジ可能ですので、是非お試しください。

どちらの米粉スイーツもとても簡単にできます。米粉初心者の方でも失敗が少なくできますのでオススメです。この機会に米粉を使ったスイーツを作ってみてはいかがでしょうか。

文：カベルネ mama

管理栄養士、食生活アドバイザー2級の資格を保持。保育園で献立作成や食育を担当していた経験を持つ。現在は幼い3人の息子の育児をしながらレシピ記事作成を行う。料理をすること・食べることが大好き。子どもたちのため、栄養たっぷり簡単に作れ、喜んで食べてくれるものを考案する日々を送る。